



До Міжнародного дня спорту на благо розвитку і миру – 6 квітня 2019 року

У 2013 році Генеральна Асамблея ООН прийняла рішення щорічно 6 квітня відзначати Міжнародний день спорту на благо розвитку і миру. Плідне співробітництво Міжнародного Олімпійського Комітету і ООН в галузі спорту зародилось ще у 1952 році, коли ЮНЕСКО провела першу кампанію популяризації спорту як засобу освіти. Спорт – надійний засіб об'єднання людей різних національностей, взаємної поваги, дружби, лояльності, підтримки здоров'я. Спортивні заняття і змагання об'єднують мільярди людей незалежно від віку, статі, політичних або релігійних уподобань. Тому ООН закликає країни підтримати спортивний рух і використовувати можливості спорту для покращення життя всіх людей.

Складні питання зв'язку і взаємовпливу розумового, духовного, естетичного і фізичного розвитку завжди приваблювали дослідників, лікарів, вчених та педагогів. Засновником сучасного олімпійського руху став П'єр де Кубертен, свого часу Президент Олімпійського Комітету, який написав незрівнянну, відому в усьому світі «Оду спорту». Звертаючись до молоді всіх країн на урочистій церемонії з нагоди відродження Олімпійських ігор на землі Олімпії 16 квітня 1927 року, він сказав: «У сучасному світі, сповненому величезними можливостями, якому водночас загрожує небезпека слабкості, олімпізм здатний створити школу моральної достоїнності й чистоти, школу фізичної витривалості й енергії. Однак це може відбутися тільки в тому випадку, якщо своє поняття спортивної честі і справедливої боротьби ви постійно будете вдосконалювати, підносячи його до вершин ваших м'язових досягнень».

Історія спорту сповнена найрізноманітнішими феноменальними фактами та рекордами, які показують силу духу та тіла людини. Прикладом незламного спортивного духу є Президент Національного олімпійського комітету України, видатний український легкоатлет із стрибків з жердиною, Герой України, заслужений майстер спорту, доктор педагогічних наук Сергій Назарович Бубка. Це перша в світі людина, яка стрибнула вище шести метрів, чемпіон Олімпійських ігор 1988 року, єдиний легкоатлет, який переміг на шести чемпіонатах світу. Вручаючи йому золоту медаль Ігор доброї волі, президент Міжнародного Олімпійського комітету Хуан Антоніо Самаранч назвав його самим видатним спортсменом сучасності.

Сергій Бубка починав свій спортивний шлях зі звичайної дитячої юнацької спортивної школи. Тренери при вихованні спортсмена розвивали гармонійне поєднання всіх його кращих якостей – сили, швидкості, техніки, а ще людяності і порядності. Першу свою золоту медаль він завоював у 19 років на чемпіонаті світу з легкої атлетики у Гельсінкі у далекому 1983 році. За свою спортивну кар'єру встановив 35 світових рекордів, його обрано членом виконавчого комітету Міжнародного Олімпійського Комітету, віце-президентом Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій. Феноменальні спортивні досягнення відзначені найвищими нагородами нашої країни.

Видатний фізіолог І.П.Павлов вважав, що найбільш цінним для людини є рух для високого життєвого тону і досягнення почуття м'язової радості. Радість фізичної активності може супроводжувати кожну людину в повсякденному житті,

давати насагу і сили. Кількісно рівень фізичної підготовленості можна оцінити за допомогою спеціальних тестів і нормативів. І це може зробити кожен мешканець міста Києва. Виконавчий орган Київської міської ради своїм розпорядженням від 12 листопада 2018 року №2032 доручив всім підприємствам, установам, організаціям проводити щорічне оцінювання рівня фізичної підготовленості населення. Порядок такого оцінювання визначено наказом Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року №4665. Рівень фізичної підготовленості оцінюється в залежності від віку і статі, виду фізичної активності. Для школярів, наприклад, це рівномірний біг на певну відстань, підтягування на перекладині або стрибок в довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, біг на 60 або 100 метрів в залежності від віку, човниковий біг, нахил тулуба вперед з положення сидячи. Результат виражається у балах, починаючи від найменшої, яка дорівнює двом, до найкращої – п'яти. З тестами і нормативами рівня фізичної підготовленості для свого віку та статі можна ознайомитись на веб-сайті: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/29687>.

Фізична активність дає людині не тільки радість. Наукові дослідження показали, що у пацієнтів з цукровим діабетом другого типу однократна фізична активність знижує рівень глюкози в плазмі крові; 45-60 хвилин фізичного навантаження призводить до зниження рівня глюкози в плазмі крові натще на 1-2 ммоль/л, що становить 10-20% від початкового рівня, але навантаження високої інтенсивності погіршують стан хворого. Регулярна фізична активність покращує вуглеводний обмін, сприяє зменшенню окружності талії і маси тіла. 60 хвилин на день фізичної активності протягом трьох місяців сприяє зменшенню маси тіла на 8 кг, окружності талії – на 7 см, незалежно від статі. Для зниження артеріального тиску найкращим методом впливу є фізична активність низької та середньої інтенсивності. Аеробна фізична активність, особливо регулярна, приводить до зниження артеріального тиску, як систолічного, так і діастолічного, на 3-4 мм. рт. ст. Цікаво, що у практично здорових студентів фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань вишукались у такій послідовності: на першому місці – низька фізична активність (58,6%), на другому – стрес (37,5%), далі надлишкова маса тіла (10%), гіперхолестеринемія (7,7%), куріння (7%), ожиріння (3%). Робіть висновки!